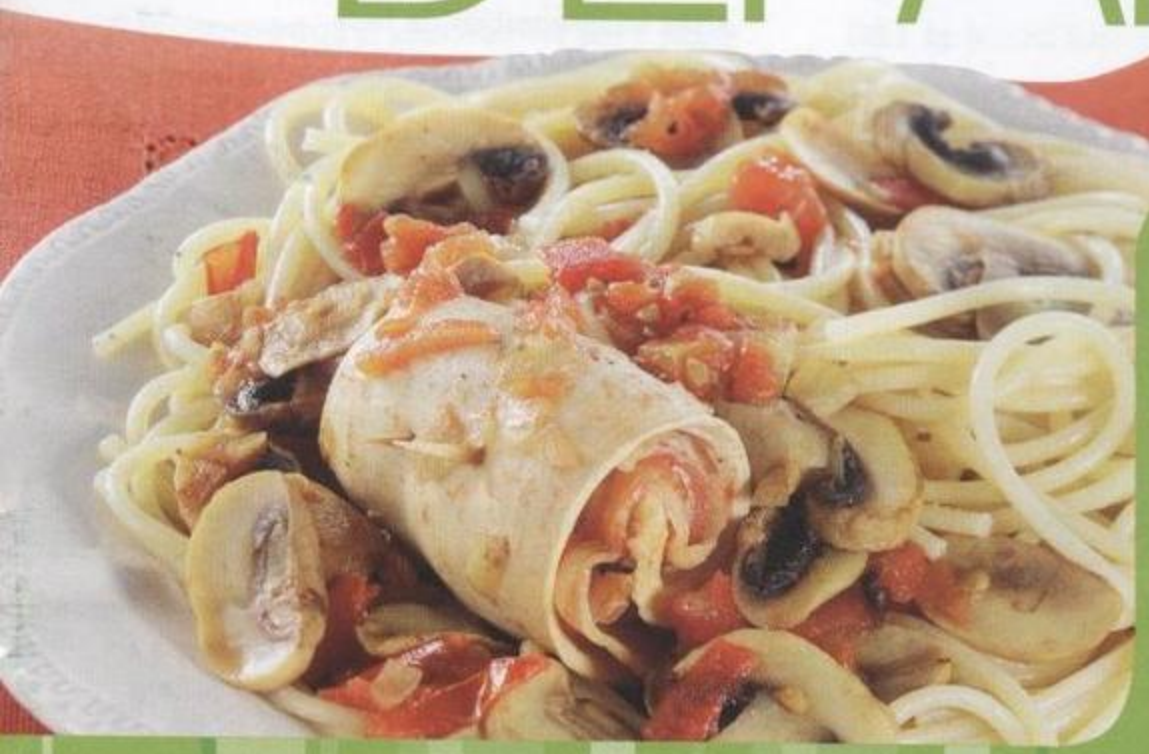
TOP DEPART



MENUS & ASTUCES pour bien commencer

N°1

WeightWatchers

FlexiPoints® PLUS

Sommaire

Bien commencer avec
FlexiPoints PLUS 3
Vos prochaines 24 heures 4
TOP DEPART
- Mode d'emploi 5
- Conseils et astuces ..... 6 et 12
- Les menus
  - Petits-déjeuners 7
  - Déjeuners et dîners 8-9
- Les recettes 10-11
- Les courses de cette semaine 13
- Les indispensables de base 14
- La recette de la semaine 15

Vous avez décidé de perdre du poids en participant à la réunion **Weight Watchers**. En faisant ce choix, vous mettez toutes les chances de réussite de votre côté.

Comme son nom l'indique, "**TOP DEPART menus et astuces pour bien commencer avec FlexiPoints PLUS**" a été conçu pour vous aider à entrer rapidement et facilement dans le vif du programme **FlexiPoints PLUS** c'est-à-dire, pour vous permettre de perdre du poids simplement et efficacement dès la première semaine.

TOP DEPART 1 : une semaine de menus et d'astuces pour prendre progressivement de nouvelles habitudes au quotidien, sans y penser.

Votre équipe **Weight Watchers** sera ravie de répondre à vos éventuelles questions lors de votre prochaine réunion.

Bien commencer
avec FlexiPoints PLUS

Si vous suivez le programme FlexiPoints PLUS pour la première fois : TOP DEPART menus et astuces va vous aider à vous familiariser avec le programme alimentaire.

Rassurez-vous si vous n'arrivez pas à suivre exactement le programme cette première semaine.

- Un peu de temps est parfois nécessaire avant de prendre ses marques.
- Il se peut aussi que vous n'ayez pas le temps de faire immédiatement des courses adaptées au programme ou que vous souhaitiez terminer des aliments présents dans votre réfrigérateur.

Dans un premier temps, essayez :

- d'appliquer les atouts de la forme, **Manger mieux** pages 16 à 24.
- de suivre le plus souvent possible **les menus et astuces TOP DEPART.**
- Si vous n'avez pas compris certaines choses, surtout n'hésitez pas à en faire part à votre animatrice/animateur, ou à en parler durant la réunion.

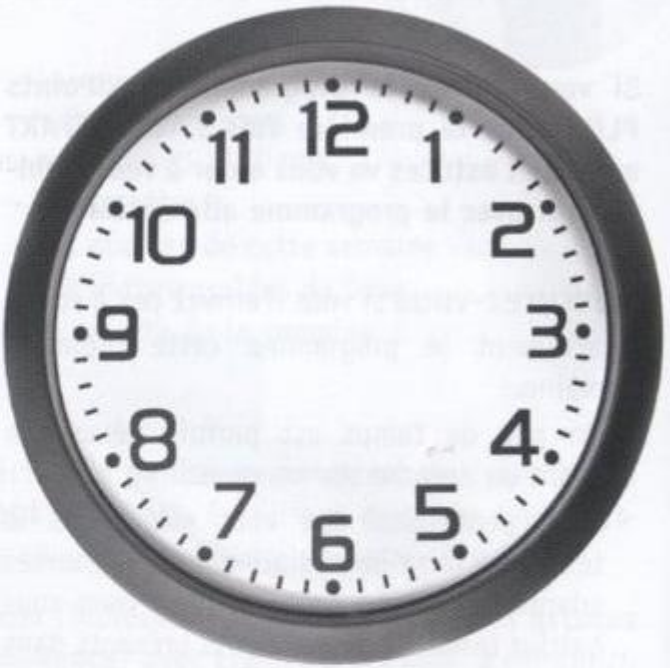
Si vous avez déjà l'expérience du programme FlexiPoints, vous en connaissez les principes de base et vous savez que "ça marche".

Dès aujourd'hui :

- **Lisez votre livret Manger mieux** afin de rafraîchir vos connaissances et peut-être, de découvrir la nouveauté optionPLUS.
- Vous avez la chance de pouvoir **tirer profit de votre expérience précédente** et de savoir "ce qui marche" pour vous (et inversement).
- Pour votre réussite future, il est très important de bien **jouer le jeu FlexiPoints PLUS**, comme si c'était la première fois, pour être sûr de ne pas passer à côté d'informations essentielles.

Suivre les menus et astuces TOP DEPART peut être pour vous un atout supplémentaire pour améliorer ou relancer la perte de poids.

Vos prochaines 24 heures



1 **Lisez attentivement** les pages 4 à 7 de **Manger mieux.**
Calculez votre capital ***POINTS***.

Pour suivre les menus TOP DEPART : vous trouverez la liste des courses à la page 13.

2 Si vous préférez **composer vos propres menus** : choisissez parmi les aliments de la **liste alimentaire (Manger mieux** pages 26 à 53).

Dans les deux cas, vérifiez si vous disposez de ce qu'il vous faut épicerie/conserve/réfrigérateur/congélateur **(liste des indispensables de base** page 14) et faites vos courses en conséquence.

3 **Fixez-vous un premier petit changement** à effectuer après avoir lu les atouts de la forme, comme, par exemple : manger au moins 2 fruits par jour ou boire 1 litre d'eau, etc.

TOP DEPART
mode d'emploi

Les menus proposés sont basés sur 18 unités *POINTS*.

Si votre capital *POINTS* est supérieur, adaptez ces menus en :

- Augmentant la taille des portions
- Ajoutant des aliments

Pour connaître la valeur en unités ***POINTS*** des aliments, consultez votre liste alimentaire (**Manger mieux**, pages 26 à 53) ou le guide des courses (vendu en réunion).

Des repas interchangeables :

- **Les petits-déjeuners** sont à 4 unités ***POINTS*** : choisissez selon vos goûts en essayant de varier.
- **Les repas principaux** : déjeuners et dîners sont à 7 unités ***POINTS*** et respectent tous l'équilibre nutritionnel préconisé par **FlexiPoints PLUS**, ils sont donc interchangeables.

Vous pouvez économiser jusqu'à 4 unités *POINTS* par jour (voir Manger mieux, page 4).

Conseils et astuces

> Comment organiser les repas ?

- Suivez à la lettre les menus proposés, c'est le plus simple.
- Si vous ne souhaitez pas profiter de l'option**PLUS** proposée pour certains aliments (indication : 3 pour les aliments riches en protéines et 4 pour les aliments riches en glucides) :
  - Comptabilisez l'aliment en fonction de la portion que vous consommez.
  - La différence d'unité(s) ***POINTS*** peut être économisée ou servir à compléter le repas par un aliment ou à augmenter une quantité.

  Exemple : jambon à satiété 3 = 3 unités ***POINTS***. Si vous en mangez juste une tranche cela fait : 1 unité ***POINTS***. Vous pouvez donc utiliser les 2 unités ***POINTS*** de différence sous forme de pain, de féculents, de laitages etc. ou les économiser pour un autre repas ou un autre jour.

> Vous êtes très motivé pour commencer le programme

mais le contenu de votre réfrigérateur ne vous semble pas bien adapté. Ne jetez rien !

- **Congelez** certains aliments pour les utiliser plus tard, lorsque vous maîtriserez mieux le programme.
- **Vous préférez les consommer de suite** et "après on n'en parle plus" ? Essayez de les répartir sur la semaine. Par exemple, un seul par jour et compensez sur le repas suivant en reprenant à la lettre l'un des menus proposés.

> La préparation des menus TOP DEPART

ne nécessite pas de "se mettre en cuisine". Ils sont simples et appétissants, idéals pour les personnes qui mangent seules ou cuisinent peu.

Mangez avec plaisir ! Remplacez les aliments qui ne vous conviennent pas, par ceux que vous préférez dans la même catégorie alimentaire.

Les menus
TOP DEPART

Si vous ne pouvez pas manger le matin, peut-être pouvez-vous prendre un petit déjeuner plus tard ou le fractionner pour le prendre sous la forme de 2 collations dans la matinée. Le petit-déjeuner permet de recharger les batteries de l'organisme en début de journée, d'éviter le coup de fatigue de 11 heures et la fringale de midi au risque de trop manger à ce moment-là.

Petits-déjeuners

Sucré

4 unités POINTS

6 CS de corn-flakes 2
1 bol (20 cl) de lait demi-écrémé 2
Le jus d'1 orange pressée 0

3 biscottes 2
2 cc de beurre allégé à 41% 1
1 yaourt à 0 % aux fruits 1
1 kiwi 0

Salé

4 unités POINTS

1 tranche de pain de seigle 2
1 portion de fromage frais (ou 2 allégé) 1
1 banane 1

1 œuf à la coque 2
1 toast de pain de mie(20 g) 1
1 yaourt nature ou 20 cl de lait écrémé 1
1/2 pamplemousse 0

Choisissez des fruits de saison. Pour votre santé consommez un fruit riche en vitamine C chaque jour (agrumes, fruits rouges, kiwi).

Au réveil, votre organisme a besoin d'être hydraté. Pensez à boire : thé, café, tisane = 0 unité *POINTS*

Les repas principaux

Déjeuners

Concombre coupé en fines rondelles, sel, poivre,
1 CS de crème fraîche allégée à 15% 0,5
Escalope de poulet aux légumes 3,5
4 CS de pâtes 2
1 yaourt nature 1
Fruit de saison à 0 unité ***POINTS*** 0

3 Gigot d'agneau rôti au four sans ajout
de matière grasse 3
4 CS de flageolets, ... 2
1 cc de margarine ou de beurre 1
1 yaourt à 0% aux fruits 1
Fruit de saison à 0 unité ***POINTS*** 0

Salade composée au thon 3
50 g de pain de seigle 2
1 yaourt nature 1
1/2 mangue ou autre fruit à 1 unité ***POINTS*** ... 1

Tomates cerise nature 0
3 Steak haché à 5 % MG grillé 3
Sauce au poivre : 2 CS de crème fraîche allégée
à 15%, sel, 1/2 cc de poivre vert 1
4 CS de lentilles ou autre féculent 2
1 yaourt à 0 % aux fruits 1
Fruit de saison à 0 unité ***POINTS*** 0

Dîners

Courgette farcie au fromage 1
3 Crevettes poêlées, ... 3
1 cc d'huile, sel, poivre, persil plat ciselé 1
4 CS de riz basmati nature 2
Fruit de saison à 0 unité ***POINTS*** 0

Radis à la croque au sel 0
1 part de colin au court-bouillon, ... 1,5
1 filet de jus de citron, sel, poivre, aneth 0
4 Pommes de terre nature, ... 4
1 cc de margarine ou de beurre 1
1 petit suisse nature à 0 % 0,5
Fruit de saison à 0 unité ***POINTS*** 0

1 artichaut avec 2 cc de vinaigrette allégée 1
3 Jambon dégraissé découenné 3
1/5 de baguette 2
3 CS (100 g) de fromage blanc à 0 % 1
Fruit de saison à 0 unité ***POINTS*** 0

Endive au jambon 3
4 CS de riz nature 2
1 cc de margarine ou de beurre 1
Raisin ou autre fruit à 1 unité ***POINTS*** 1

Plats notés en rouge : recettes en pages suivantes.

Déjeuners

Carottes râpées, ... 0
1 cc d'huile ou 2 cc de vinaigrette allégée 1
1/8 de baguette (30 g de pain) 1,5
1 tranche de rôti de dindonneau 1,5
1 boîte moyenne de petits pois/carottes 2
3 CS (100 g) de fromage blanc à 0% 1
1 pomme cuite au four 0

3 darne de cabillaud, ... 3
1 cc d'huile 1
1 boîte moyenne de macédoine de légumes 2
1 yaourt à 0% aux fruits 1
Fruit de saison à 0 unité ***POINTS*** 0

Salade d'endives au roquefort 2
3 Filet de merlan en papillote 3
sur lit de tomates, sel poivre 0
3 CS de polenta nature 2
Fruit de saison à 0 unité ***POINTS*** 0

Vous n'êtes pas tenu d'utiliser des matières grasses allégées ou des laitages maigres. Toutefois, dans un premier temps cela peut vous permettre de compenser en quantité. Pour satisfaire votre famille, servez les sauces et les matières grasses à part, ainsi chacun assaisonnera son assiette à son goût.

Dîners

4 **Pâtes à la tomate et au parmesan** 7
Fruit de saison à 0 unité ***POINTS*** 0

Salade verte et tomates, ... 0
1 cc de vinaigrette (2 cc si allégée) 1
1 saucisse de volaille grillée 2
3 CS de purée de pommes de terre 3
2 petits suisses nature à 0 % 1

Aiguillettes de canard aux deux pommes 5
Haricots verts nature 0
3 CS de macédoine de fruits au sirop léger 1
3 CS de fromage blanc nature à 0 % 1

Pour un repas festif : remplacez les fruits et le laitage de ce repas, par une poire au chocolat (recette page 11).

Les recettes

Escalope de poulet aux légumes

3,5 points

Dans une poêle, faire chauffer 1cc d'huile et mettre à cuire 10 mn, une escalope de poulet coupée en lamelles avec une courgette, du poivron et 1/2 oignon émincés, sel et poivre. Ajouter 1 CS d'eau, 1 CS de sauce soja et 1 cc de miel.

Salade composée au thon

3 points

Salade verte, tomates en rondelles, champignons émincés, cœurs de palmier, poivrons en lamelles, 1 petite boîte de thon au naturel (80 g égouttés), 1 CS de vinaigrette légère.

Endive au jambon

3 points

1 endive cuite, roulée dans 1 tranche de jambon blanc, recouverte de 3 CS de béchamel, saupoudrée d'1 CS de gruyère râpé allégé et gratinée au four.

Courgette farcie au fromage

1 point

Faire pocher 5 mn une courgette ronde dans de l'eau bouillante salée. L'évider et mélanger la pulpe à 30 g de fromage de chèvre léger, de la menthe, du persil, sel et poivre. Garnir la courgette de ce mélange et passer au four pour faire griller le fromage.

Salade d'endives au roquefort

2 points

1 ou 2 endives émincées, 10 g de roquefort émiettés.

Assaisonner de 2 cc de vinaigrette légère.

Pâtes à la tomate et au parmesan

7 points

Dans 1 cc d'huile chaude, faire revenir un oignon haché avec des tomates concassées, sel et poivre. Mélanger avec des pâtes cuites (à satiété). Parsemer de basilic ciselé et de 20 g de parmesan en copeaux.

Aiguillettes de canard aux deux pommes

5 points

4 aiguillettes de canard poêlées 5 mn dans 1 cc d'huile chaude avec une demie pomme coupée en tranches. Ajouter 2 pommes de terre nature vapeur (100 g) coupées en rondelles. Réchauffer 3 mn autour de la viande.

Poire au chocolat

2 points

Déposer dans une coupelle, une poire au sirop léger égouttée. Faire fondre 10 g de chocolat avec 1 cc d'eau au four à micro-ondes (30 secondes à 1 minute selon puissance). Verser sur la poire.

Testez les recettes **Weight Watchers**, vous verrez tous le monde appréciera ! Faites l'essai avec la recette Riz aux saveurs marines (voir page 15).

Conseils et astuces

> Rassasiez-vous sans hésitation, cela vous épargnera les risques de grignotages entre les repas ou après le dîner...

Les aliments riches en glucides ou en protéines que vous pouvez consommer à satiété, en optionPLUS, sont prévus pour cela, ne vous en privez pas ! (**Manger mieux** pages 8 à 11)

> Déjeuner à l'extérieur

Évaluez les unités *POINTS* utilisées pour le déjeuner et rétablissez l'équilibre de votre capital ***POINTS*** le soir. **Exemple :** si vous estimez avoir utilisé 10 unités ***POINTS*** au déjeuner, il reste 4 unités ***POINTS*** pour le dîner.

Pour ne pas avoir faim, choisissez des aliments en optionPLUS + des légumes. **Exemple :** pâtes ou pommes de terre à satiété (4) avec des tomates au four + 1 fruit (0). Ou : potage de légumes nature (0), jambon de volaille à satiété (3), 1 pomme (0) et 1 yaourt à 0 % (1).

Avec ce type de repas, vous n'aurez pas faim et respecterez votre capital ***POINTS***.

> Comment inclure une collation dans une journée à 18 unités *POINTS* ?

- Pensez aux fruits à 0 unité ***POINTS***.
- Réservez un des laitages de la journée pour la collation.
- Economisez 1 unité ***POINTS*** sur l'un ou l'autre des repas et offrez-vous 1 barre **Weight Watchers**.

> Vous vivez seul et aimez cuisiner

Vous trouverez votre bonheur dans les livres de recettes **Weight Watchers**. Préparez par exemple une recette pour 4 personnes et congelez des parts individuelles.

Vous préférez acheter du "tout prêt" ? Choisissez les aliments ou plats conditionnés en portions individuelles ou en sachets portionnables (notamment pour les surgelés). **Le Guide des courses Weight Watchers** vous sera très utile.

Les courses de cette semaine

Fruits & légumes

(frais de saison, en conserve au naturel ou surgelés nature)

- ○ Ananas
- ○ Artichaut
- ○ Banane
- ○ Carotte
- ○ Champignons de Paris
- ○ Citron
- ○ Concombre
- ○ Courgette
- ○ Endive
- ○ Fruits de saison
- ○ Haricots verts
- ○ Orange
- ○ Poivron
- ○ Pomme
- ○ Radis
- ○ Salade
- ○ Tomate

Épicerie/Conserve

- ○ Cœurs de palmier
- ○ Béchamel industrielle
- ○ Flageolets
- ○ Macédoine de légumes
- ○ Macédoine de fruits
- ○ Corn flakes
- ○ Petits pois/carottes
- ○ Polenta
- ○ Poire au sirop léger
- ○ Thon au naturel
- ○ Vinaigrette légère

Crèmerie

- ○ Margarine/Beurre à 41%
- ○ Gruyère allégé râpé
- ○ Lait (écrémé/demi-écrémé)
- ○ Petit suisse à 0%
- ○ Fromage frais allégé ou non
- ○ Fromage de chèvre allégé
- ○ Roquefort
- ○ Parmesan râpé

Boucherie/Charcuterie

- ○ Aiguillettes de canard
- ○ Gigot d'agneau
- ○ Escalope de poulet
- ○ Jambon dégraissé découenné
- ○ Rôti de dindonneau
- ○ Saucisse de volaille
- ○ Steak haché à 5% MG

Poissonnerie

- ○ Colin
- ○ Crevettes
- ○ Darne de cabillaud
- ○ Filet de merlan
- ○ Noix de St Jacques

Boulangerie

- ○ Baguette
- ○ Pain brioché
- ○ Pain de mie
- ○ Pain de seigle

Les indispensables de base

Dans les placards

- ○ Biscottes
- ○ Café, thé, tisane
- ○ Céréales
- ○ Conserve au naturel : thon, crevettes, fruits, légumes, maïs, flageolets, etc.
- ○ Coulis ou sauce tomate nature et cuisiné
- ○ Edulcorant, sucre, miel, confiture
- ○ Epices/herbes déshydratées
- ○ Farine
- ○ Huile
- ○ Légumes secs (lentilles, haricots, pois cassés, etc.)
- ○ Pâtes, riz, semoule, etc.
- ○ Pommes de terre
- ○ Préparation pour flan, non sucrée
- ○ Condiments : ail, oignon, moutarde, sauce soja, vinaigre

Dans le "frigo"

- ○ Crème fraîche allégée ou non
- ○ Fromage blanc nature à 0 % ou à 20% MG (3%)
- ○ Jambon (porc, volaille)
- ○ Légumes, fruits,
- ○ Margarine, beurre
- ○ Œufs
- ○ Yaourts nature ou à 0% (nature ou aux fruits)

Dans le congélateur

- ○ Légumes nature
- ○ Steak haché 5 %, viande
- ○ Poisson
- ○ Pain

Boissons

- ○ Eau
- ○ Jus d'orange
- ○ Lait
- ○ Sodas light

Pain

- ○ Pain (seigle, etc.)

Mes courses

La liste des indispensables est une liste indicative. Par exemple, si vous ne mangez jamais de biscottes, inutile d'en acheter. Adaptez également les menus en fonction de vos préférences et de la saison.

La recette
de la semaine

Riz aux saveurs marines

Préparation : 15 mn
Décongélation : 3 h
Cuisson : 14 mn

Pour 1 personne

7 unités POINTS

80 g de noix de Saint-Jacques surgelées
3 grosses crevettes surgelées (100 g)
4 70 g de riz basmati
2 CS de crème à 5 %
6 champignons de Paris
1 cc de margarine à 60 %
1/4 de citron, 1 cc de cerfeuil ciselé, sel, poivre du moulin

1. Faire dégeler les noix de Saint-Jacques et les crevettes 3 heures à l'avance en les plaçant au réfrigérateur.
2. Faire cuire le riz 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. L'égoutter, le réserver au chaud dans la casserole, en y ajoutant la crème.
3. Faire chauffer un gril antiadhésif, y faire cuire les crevettes 2 minutes, en les retournant à mi-temps, jusqu'à ce qu'elles rosissent. Réserver.
4. Rincer et éponger les noix de Saint-Jacques, couper les champignons en lamelles. Faire chauffer la margarine dans une petite poêle antiadhésive, y saisir les noix de Saint-Jacques 30 secondes de chaque côté. Saler et poivrer. Les enlever, mettre les champignons à la place et les faire cuire 2 minutes. Saler et poivrer.
5. Disposer le riz chaud sur une assiette, garnir des noix de Saint-Jacques et des champignons. Arroser de jus de citron et parsemer de cerfeuil. Décorer avec les crevettes. Déguster bien chaud.

Pour bien maigrir... rendez-vous la semaine prochaine dans votre réunion. Vous recevrez le 2ème **livret TOP DEPART menus et astuces.**

WeightWatchers

Weight Watchers France
Parc Ariane 7 - Bâtiment Mars - 78284 Guyancourt Cedex
Tél : 0 825 305 305 (0,15 €/mn)
www.weightwatchers.fr

PPTD1 © 2008 *Weight Watchers, POINTS* et FlexiPoints Plus sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. www.walkdontwalk.eu